

Ivana Kuzmanović

LJUBAV
bez
ILUZIJA

*SVI BI VOLELI DA VOLE,
ALI JE MALO ONIH KOJI TO I USPEVAJU*

■ Laguna ■

Copyright © 2015, Ivana Kuzmanović

Copyright © ovog izdanja 2015, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

LJUBAV BEZ ILUZIJA

Kada bi se vrhovi saginjali pred planinarima,
ne bi ni znao šta je ukus visine,
ne bi ni imao potrebu da se primakneš zvezdama.
Kada ti daljine ne bi bežale ispod tabana,
nego se krotko vraćale da zoblju sa tvog dlana,
ne bi uopšte došao na ideju da korakneš.
Kada ne bi bilo tajanstvenog,
čime bi pomislio kako da saznaš tajne
koje te mogu odvesti do mnogo većih tajni
i mnogo većih saznanja?

Miroslav Antić, *Mit o ptici*

Sadržaj

| | |
|---|----|
| <i>Mojim dragim čitaocima</i> | 11 |
| Saplitanja na putu Ljubavi. | 15 |
| Zahvalnost za Ljubav | 21 |
| Iscliteljska moć Ljubavi. | 25 |
| Strast – ljubavno slepilo ili ljubavni plam | 31 |
| Prijateljstvo | 35 |
| Preljuba – svi je se plaše, mnogi je čine (a niko o njoj ne govori). | 41 |
| Čekanje ljubavi | 45 |
| Ponovo se zaljubljujem u tebe. | 49 |
| Nežnost | 53 |
| Neuzvrćena ljubav | 57 |
| Nađi novu ljubav | 61 |
| Ljubomora – đavolji kotao | 65 |
| Ljubavni <i>koučing</i> | 71 |

| | |
|---|---------|
| Ljubavne svađe | 75 |
| Ljubavno nasleđe. | 79 |
| Ljubav i zrelost | 83 |
| Iluzije o ljubavi | 87 |
| Ljubav i opraštanje | 93 |
| Kako zavoleti sebe | 97 |
| Ni s tobom, ni bez tebe | 101 |
| Kako preživeti raskid | 105 |
| Kako prepoznati sudbinskog partnera | 109 |
| Jedna veza, dve glave. | 113 |
| Želim sve, i to odmah | 119 |
| Bliskost | 123 |
| Hladan bračni krevet | 127 |
| Privlačnost | 131 |
| Nežna duša jačeg pola | 137 |
| Egocentrizam. | 141 |
| Stvaran svet oko mene. | 147 |
| Dogodine u isto vreme | 151 |
| Emocionalna (ne)zrelost | 157 |
| Došlo doba da se ljubav proba | 163 |
| Zavist | 169 |
| Ljubav, krivica i (po)grešnost | 173 |
| Svima treba samo jedno | 185 |
| Ako zaista volite svoju decu. | 191 |
| <i>O autorki</i> | 199 |

Mojim dragim čitaocima

Moji romani nastajali su u vreme dok je ceo moj život podsećao na roman, u svim svojim fazama. Onda sam se posvetila istraživanju sebe, svoje duše i Staze Ljubavi, pa je tako napisana studija o ljubavi *Od kada sam se zavolela – VOLIM*. Taj put se nastavio, ali se pred vama sada nalazi u vidu kratke forme, jer upravo tako izgleda moj sadašnji život. Pitanja i promišljanja je više nego ikada pre, a uvidi i delimični odgovori često su bez romantičarskog vela, lišeni mnogih iluzija koje su me do pre nekog vremena uljuljivale.

O svim temama koje ćete pronaći na narednim stranicama mnogo je lakše misliti i pisati nego ih prihvatiti i živeti. Najčešće je to zato što suštinske vrednosti ka kojima se krećemo nisu statične, isto kao što nisu ispunjene samo prijatnošću i uživanjem. Na našem putu

Ljubavi dogodi se da doživimo razočaranja previđajući da je reč o putu, a ne o stizanju, o procesu, a ne o postignutom cilju. Jer svaki put kada nešto dosegne, pred nama je nova staza, novi nivo spiralnog putovanja, nova iskustva koja donose viši stepen Svesti, Ljubavi i Znanja.

Moj proces sazrevanja proteklih godina bio je turbulentan, jer to je njegova osobina: koji god da je povod, šta god da je katalizator naših promena (radostan ili tužan događaj), temelji će se protresti, vrhovi saviti, a duša ustreptati; novi smiraj dočekaćemo čvršćih temelja i uzdignutih vrhova, ali manje čvrstih stavova, rastresitiji, protočniji, otvoreniji, sposobniji da prihvatamo i otpuštamo.

Neki od naslova koji vas čekaju u ovoj knjizi nastali su kao zadate teme moje prijateljice Branislave Mičić, urednice magazina *Ona*, gde su i objavljivani. Njoj dugujem zahvalnost što me je inspirisala da potražim odgovore na pojedina pitanja i naterala da se pridržavam rokova, vraćajući me time u deo života koji pripada samo meni a koji sam, od dolaska na svet mog predivnog sina, zaboravila.

Ovde se nalaze i tekstovi sa mojih predavanja i radionica sa kojih smo i ja i učesnici odlazili bogatiji, spremniji da živimo život bez iluzija i da prihvatamo istinu ne zahtevajući od nje da bude slatka, udobna ili mekana. Učili smo da je volimo i da je živimo i kada nas žulja i kada je neprijatna i kada boli. Jedni pred drugima stajali smo ogoljeniji nego pred najbližima, odlučni

u nameri da prihvatimo sebe i stvarnost kakvi jesu, a ne kakvi bismo voleli da budu. To, naravno, ne znači da svojim delima, mislima i osećanjima ne možemo učiniti mnogo. Ali da bismo bilo šta menjali, moramo naučiti da prihvatimo ono što jeste. A to je najteže.

Takođe je teško osećati se dobro onda kada na mnogim ili svim poljima života dođe do zastoja. Učili smo da se možemo osećati kakogod, ali da mi JESMO DOBRI onakvi kakvi smo. Vežbali smo da živimo sa sopstvenim i tuđim ograničenjima. Podsećali jedni druge da mir u duši ne znači život bez poteškoća, niti eliminaciju neprijatnih osećanja, već sposobnost da se ona prihvate tako da budemo u miru s njima, povezani, svesni, odgovorni.

Mnogo iskustava, osećanja i misli koje su me na ovaj ili onaj način pohodile poslednje tri godine, stavljam pred vas, ne da im sudite, već da im dozvolite da vas pokrenu, uteše, umire, uznemire, podrže, zagrle, naljute... ili učine bilo šta drugo. Šta god da pobude, uvažite to i iskoristite na svom putu Ljubavi onako kako najbolje znate i umete.

S Ljubavlju, vaša
Ivana Kuzmanović

Saplitanja na putu Ljubavi

Odavno sam krenula na ovo putovanje koje neki zovu traganjem za ljubavlju i smislom, drugi samoposmatranjem, treći procesom osveščivanja, dok ga poneko jednostavno zove životom koji se svako trudi da preživi i proživi najbolje što može. Ima onih koji ne prežive; onih koji su živi, ali su odustali; onih koji čekaju da taj težak posao neko obavi umesto njih i, napokon, onih koji zaista daju sve od sebe da vreme koje imaju na ovoj planeti maksimalno iskoriste. Nećemo svi postići isto, nećemo se svi radovati ni patiti isto i nećemo se svi podjednako popeti lestvicama koje vode ka svesti, istinskoj Ljubavi i mudrosti. I to je u redu, baš kao što je u redu to što je svako od nas došao na svet sa različitim talentima, mogućnostima, osobinama i sposobnostima.

Kada u nečemu prednjačimo i postizemo zavidne rezultate, ova neravnopravnost, koja postoji već u samoj podeli karata, ne zanima nas mnogo, štaviše, skloni smo da podržimo različitosti svakog tipa. Ali kada u nečemu zaostajemo ili uopšte ne uspevamo, tada se osećamo zakinuto, tada različitosti doživljavamo kao nepravde i nefer igru života, tada smo skloni da previdimo sve drugo što nam je u obilju dato. Kao i u svemu, aršini su nam različiti, u zavisnosti od interesa, potreba, trenutnog stanja i mnogih drugih okolnosti. I zato ćemo različito reagovati na rečenicu: „Mnogo je zvanih, malo odabranih“ – već prema kontekstu i ličnoj proceni da li pripadamo mnoštvu ili odabranima.

Zato vam se na prvi pogled možda neće dopasti reči koje sam imala priliku da čujem jednog prolećnog, čistog jutra u porti Manastira Svetog arhangela Gavri-la u Zemunu, u oplemenjujućem razgovoru sa protojerejem, starešinom manastira, sada upokojenim, profesorom Radovanom Bigovićem. Pričali smo o veri, o nagradi i kazni, o mojoj knjizi *Manje od tri* na čijoj je promociji govorio, o ljubavi sa malim i velikim „lj“. Tada je rekao nešto što me je prosvetlilo, i tog trenutka i svakog narednog puta kada sam se tih misli sećala ili ih drugima prenosila: „Nije lako voleti; svi bi voleli da vole, pa ipak, samo neki to uspeju. Ljubav je najveća božja milost. Zato je moraš mnogo želeći, i čistiti prostor svoga srca da bi u njega mogla da uđe. Težak je to zadatak: najteži od svih.“

Da je Ljubav Bog, da je Ljubav Svest, da je Ljubav najdublja istina, najveća moć i jedini izvor svega, niko ne želi da osporava. Dopadaju nam se ova, skoro poetska poređenja Ljubavi. Čudesno je kako se nikada ne zapitamo zar je stvarno tako lako osetiti Boga, biti Svest, živeti u istini i povezati se s izvorom. I zašto smo toliko zbunjeni što Ljubavi nema onda kada je pozovemo, ili zašto tako retko obitava u našim životima?

Otuda smo često ljuti na one koji ne znaju da vole (retko na sebe, jer sebe uverimo da znamo iako se to baš ne manifestuje u našoj svakodnevicu), oberučke prihvatamo iluzije, bilo da se one pojavljuju u vidu uverenja i izreka, bilo da Ljubavljju prozovemo razne oblike emotivnog komuniciranja i vezivanja.

Mene je ovo saznanje o Ljubavi kao božjoj milosti blagosiljalo: najedanput, kao da je breme na mojim leđima postalo manje. Sve moje trapavosti, greške, predrasude, zablude, nesvesnosti i neznanje, koji su me pratili na Stazi Ljubavi, namah su dobili svoje logično mesto, moje osećanje nedovoljnosti zamenjeno je čarobnim rečima „dovoljno dobro“, nerazumevanja i ljubavi nepripadajuća osećanja dobila su svoj alibi i meni je pao veliki kamen sa srca. Kao da je baš taj kamen dodatno sprečavao Ljubav da se useli.

Saplitanja na ovom putu Ljubavi su ne samo prirodna već i očekivana pojava. Zastoji u životu svakog čoveka, a time i u njegovom emocionalnom i duhovnom sazrevanju, neminovni su. Nikakvim vratolomijama ne

možemo ih izbeći, niti udesiti da se život kreće pravolinijski, kakvi god kreatori postali. Objašnjenje je jednostavno: čovekov razvojni put je spiralan. Ono što ga takvim čini je iskorak iz kruga, potom sledećeg i tako redom. Svaki od tih iskoraka predstavlja napuštanje zone komfora. Svako napuštanje ove zone je neprijatno. Rast, razvoj i sazrevanje nisu prijatni procesi. Ali su jedino što našem životu daje smisao i što nas vodi ka većoj svesnosti, kakvi god da su nam kapaciteti i na kom god nivou svesti da se nalazimo.

Zato se nemojte ljutiti na sebe i na druge kada pokleknete, kada se sapletete, kada padnete. Dosezanje Ljubavi bez ovoga je nezamislivo. Budite blagi prema sebi (i drugima). Razvojni procesi su ionako dovoljno teški i zahtevni. Pokušajte da u svoj rečnik uvedete negujuću reč „dovoljno“. Neka vam bude „dovoljno“ za danas svega što imate. I svesti, i Ljubavi, i vere i naklonosti i materijalnih stvari. To ne znači da sutra ne treba da delate tako da svega toga bude više. Ali na kraju narednog dana neka ponovo bude dovoljno. I mnogo nove energije će se pokrenuti, a blokade, grčevi i napetost u duši i telu polako će nestajati. I upravo tako otvorićete prostor za milost Ljubavi.

Pre skoro deset godina pronašla sam vrednosti za kojima sam tragala. Dani su mi postali ispunjeni spokojem, Ljubavlju i brojnim radostima. Onda je to stanje postalo moja zona komfora. Divan događaj, najbolji u celom mom životu, rođenje mog prekrasnog sina,

naterao me je da napustim ovo mesto mira, nastavim putovanje i susretnem se s brojnim izazovima. To je, naravno, probudilo uspavane sadržaje podsvesti, otvorilo mnoge tek zarasle rane i pokrenulo nove i stare strahove. Nisu samo negativne pojave te koje nas pomeraju. Nekada veliki potresi nastaju upravo iz suprotnih razloga. U najvažnijem trenutku, u ispunjenju najveće i najsvetije želje, dogodio mi se zastoj, saplitanje, pomračenje. Srećom, nije me uhvatila panika. Znala sam da je to samo novi uzlet, nova lestvica, naredni (napredniji) nivo koji treba savladati. Morala sam da srcem usvojim pojam „dovoljno dobro“, morala sam da se, po ko zna koji put, razračunavam sa iluzijama i romantičnim predrasudama, morala sam da shvatim da sam još daleko od božje milosti, iako joj nikada nisam bila bliža. Ponovo sam se setila reči svog dragog prijatelja Radovana: „Nije lako voleti.“

Ali je moguće, uprkos brojnim saplitanjima.

Zahvalnost za Ljubav

Jednoga dana, moja prijateljica je odlučila da postavi pitanja univerzumu: Gde je zastoj u mojim ljubavnim odnosima? Kada ću pronaći pravog?

Pažljivo je osluškivala ne bi li čula odgovor, a predveče, u knjižari, isprobala je stari metod: nasumično je izabrala neku knjigu, još nasumičnije je otvorila i zagledala se u rečenicu koja joj se nametala kao da je bila podvučena crvenim markerom: „Osetite zahvalnost za ljubav koju već imate.“

Moja prijateljica ume da čuje govor univerzuma i, što je najvažnije, veruje mu. Zato njegove savete primenjuje, pa je istog trenutka razmislila o odgovoru koji je upravo čula. Pomislila je na sve one koji je vole i čija toplá osećanja hrle k njoj, a čiju nežnost i naklonost katkad uzima zdravo za gotovo, naviknuta na njihovo prisustvo. Potom je osetila snažan nalet ljubavi prema njima.

Zahvalnost je preplavila njenu dušu i telo i zasvetlila njenim bićem. Iskusila je božju milost i jedinstvo sa svime. Snaga radosti u njenom glasu dok mi je o tome pričala navela me je da postavim pitanje: Koliko smo zahvalni za Ljubav koju imamo?

Postoji nešto u nama što nas uvek tera da veći značaj pridajemo onome što nemamo umesto onome što imamo, bilo da je reč o nečem materijalnom, o odnosima, priznanjima, uspesima ili Ljubavi. Veoma često, zbog prevelike usmerenosti na to što nam nedostaje, čitavo bogatstvo ostane skriveno od naših očiju, naprosto zato što ne gledamo u tom smeru. Ponekad mi se čini da je čovekova potreba da bude nesrećan veća od one da bude srećan. Kako inače objasniti to da nam za sreću većito nešto nedostaje? Ne pada nam na pamet da sreća ne znači imati sve, već biti zahvalan zbog svega onoga što nam je život darovao. A to sigurno nije malo, što ćemo uočiti čim obratimo pažnju umesto da podrazumevamo.

„Sreća izvire iz Ljubavi, a Ljubav iz zahvalnosti. Zahvalnost iz poverenja, a poverenje iz vere da je svako naše iskustvo u funkciji našeg razvoja i našeg dobra. Ali zahvalnost ne treba da bude rezultat onoga što nam se dešava, već naš stav koji ćemo negovati i uvežbavati. Osim što predstavlja izraz naše Ljubavi prema postojanju, zahvalnost nam pomaže da prevaziđemo teške situacije pomeranjem fokusa sa onoga što nemamo ili što gubimo na ono što imamo i što dobijamo. Zahvalnost je odličan način usmeravanja pažnje sa negativnog toka na

pozitivan. A prema zakonu privlačenja, koji nepogrešivo opisuje privlačenje sličnih frekvencija, vaša zahvalnost postaće otvoreni kanal za primanje još onoga na čemu ste zahvalni.“ (Iz moje knjige *Od kada sam se zavolela – VOLIM.*)

„Ne možete istovremeno biti i zahvalni i nesrećni“, kaže doktor Tom Kosta. Zahvalnost uvek izvire iz srca punog Ljubavi, prvog mesta na kojem ćemo potražiti to osećanje koje daje smisao svim našim stremljenjima. U praksi to znači sledeće: svakoga dana zavirite u svoje srce i upitajte se: Koga ja volim? Ne odustajte od ove vežbe samo zato što ste juče dali isti odgovor koji ćete, možda, dati i sutra. Nikada ništa ne pretpostavljajte. Kada izgovorite ime osobe koju volite, pokušajte da to i osetite. Vodite računa da ne zaboravite sebe. Potom zahvalite na tom predivnom, sveprožimajućem osećanju. Nemojte se nimalo začuditi ukoliko uskoro shvatite da se broj imena povećao, da su se pojavila nova lica. Drugi deo vežbe sastoji se u tome da nabrojite sve one koji vas vole. Nije bitno da li su oni blizu ili daleko, da li su još među nama ili se družu s anđelima – setite se da je sve moguće u svetu energija u kojem zapravo živimo, a da je Ljubav od svih najveća. Osetite ljubav svakog pojedinačno i iz dubine duše zahvalite na tome. Ne dozvolite svom umu da vas ometa traženjem dokaza i isključivih načina njenog pokazivanja. Ne zaboravite da je Ljubav bez vere nemoguća i da ona niti traži, niti daje garancije. Nakon pravilnog izvođenja ove vežbe

osetićete se preplavljeni Ljubavlju, a oči će vam biti vlažne od zahvalnosti. To je ono što ja zovem srećom. A vi?

Kada se u takvom stanju duha i tela otvorite prema svima, sve ono za šta ste mislili da vam nedostaje ugledaćete u svom životu, a u vašem srcu, umesto oseke, zavladaće večna plima.

Ako plačeš zato što je sunce zašlo, od suza nećeš moći da vidiš lepotu zvezda. – Sufi izreka